

# “お米を使った”朝食献立コンクール

# 調理審査③

## タイトル

弟はくはく和食の朝ごはん

## 献立

まいたけごはん みょうがのみそ汁 焼港サーモンの白ねぎ添え 玉子焼き ちゅうりと梨の塩昆布和え  
はちみつきなこヨーグルト

## 作り方

・まいたけごはん。

1. アク抜きしたコンニャク、油抜きした油あげにんじんを短冊切り、まいたけをさく。
2. 洗った米に分量ごりの水、おしょうゆ、酒、粉末だしを入れてなじませる。
3. 米の上には、にんじん→油あげ→こんにゃく→まいたけの順にのせて炊飯する。

・みょうがのみそ汁。

1. なべにおゆをわかしたしをとる。
2. なすをいちょうきり、みょうがを千切り、豆腐・ゆでわかめを食べやすい大きさに切る。
3. なべになすを入れ、火が通たら残りの具を全部入れる。
4. 火を消してみそを加える。

・ちゅうりと梨の塩昆布和え。

1. ちゅうりを輪切りにして、塩昆布とみそこんでおく。
2. 梨をうすいちょう切り、パピルスをごまかく切る。
3. 1と2を和えて、ごまをふる。

・おムマト。

1. ミントマトを半分に切る。

・焼港サーモンの白ねぎ添え。

1. 白ねぎをぶつ切りにする。
2. フライパンにアルミホイルをしいて、甘口さけとねぎを入れる。
3. 中火で火が通るまでじっくり焼く。

・玉子焼き。

1. ボウルに玉子をとぎめんつゆを加えて混ぜる。
2. フライパンに油を塗り、何回もまく。

・ヨーグルト。

1. ヨーグルトを皿にのせる。
2. きなこはちみつをかける。



## 材料

(使用した食材を全て記入して下さい)

米	粉末だし	パピルス	卵
まいたけ	みょうが	ちゅうり	めんつゆ
にんじん	なす	二十世紀梨	ヨーグルト
こんにゃく	ゆでわかめ	塩昆布	はちみつ
油あげ	豆腐	ゴマ	きなこ
酒	みそ	焼港サーモン	ミントマト
しょうゆ	だし	白ねぎ	
おしん			

## 地場産物

(上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

米	みょうが	ちゅうり	卵
にんじん	なす	二十世紀梨	ミントマト
粉末だし		焼港サーモン	
		白ねぎ	

・地場産物は“3食材以上”必ず入れてください

【地場産物】鳥取県内、市町村内、家庭内で生産及び加工された食材

・地場産物が入っていない場合は審査対象となりません

工夫したところ・コメント (必ず記入してください)

普段朝ごはんがすすまない弟でもはくはく食べられるような献立と彩りを考えました。弟は和食が大好きなので「まごわやさしい」の食材を多く取り入れました。また、みょうがが好きなのでみそ汁に入れてさっぱりさせました。まいたけごはんごはんに炊けた時の食欲をそそる香りも大切にしました。ヨーグルトは毎朝はちみつきなこで食べるので、そのまま献立しる入れています。

1皿にちゅうりとおかず、汁物で食べやすくしています。